

# 発災当日から1週間分の備えについて基本的な考え方

災害等が発生しライフラインが停止してしまった場合には、発生当日、3日後、1週間後とライフラインの復旧状況が異なります。このため、そのフェーズ(復旧段階)に応じた食料品を備蓄するとよいでしょう。

発災

3日

ライフラインの想定



## 発災当日の備え

《水1リットル+調理不要な食料品3食》



- ◆ 発災当日は、精神的にも落ち着かないことが想定されます。
- ◆ また、電気、ガス、水道といったライフラインが停止する可能性が非常に高いため、**最低限の飲料水(1人1リットル)と、缶詰又は調理せずに食べられる備蓄食料品(アルファ米、乾パン等)を3食分備えると良いでしょう。**(※熱源があれば、普段使いのレトルトご飯やカップ麺等を活用するのも良いでしょう。)
- ◆ 一般に販売されている防災備蓄用グッズの中には、乾パン、パンの缶詰やレトルトご飯(1食~1.5食)や飲料水(500ml×2~3本)が含まれているものもあり、これらを活用すれば、1日~1.5日分の対応が可能となるでしょう。

避難する場合に持ち出せるよう、1日分程度は非常用持出袋等に入れておくのも良いでしょう。



ボンベは、火気や直射日光を避け、風通しの良い湿気の少ない場所に保管しましょう。

## 発災後3日分の備え 《水+熱源+9食》



- ◆ 発災後は、3日に限らず1週間程度は、電気、ガス、水道といったライフラインが停止する可能性があるため、**まず、1週間分の水とカセットコンロ等の熱源を確保すると良いでしょう。**
- ◆ 発災直後は、交通網の寸断等により、行政からの公的物資等の配給が3日以上到着しないことが想定されるため、**最低でも3日分(9食分)の食料品は確保するよう心がけましょう。**
- ◆ その際、**主食+主菜+α(副菜等)**を意識しながら、普段の生活で活用している品目を中心に食料品を備えると良いでしょう。



災害の種類や規模、地域にもよりますが、徐々に給水車や応急用食料等が行き届くようになります。

1週間



### 発災後1週間分の備え 《3日分の備え+α (備蓄食料品等)》



- ◆ 発災後、被害状況が拡大した場合には、ライフラインも壊滅状態となり、電気は比較的早く復旧する可能性が高いと想定されるものの、ガスや水道の復旧作業に1週間以上の時間を要することが想定されます。また、物流機能が停止し、食料の供給が滞る可能性があります。
- ◆ また、食品産業事業者が被災した場合は、復旧後も一部の食料品については、入手困難になることも想定されます。
- ◆ このため、**発災後3日分の備えに加え、プラスアルファで更に備蓄食料品等を用意すれば、ライフラインがすぐに復旧せず、1週間程度、水、熱源がない場合でも対応が可能となります。**(1週間分程度の食料品を確保すれば、ある程度の事態に対応可能と考えられます。)

### 本ガイドでのエネルギー補給の考え方

本ガイドでは、緊急時であるため、必要エネルギー量は1日1人あたり1,500kcal程度とし、炭水化物とたんぱく質を主に摂取することとしています。

#### コラム1：水は1日にどれだけ必要？

1日に1人あたり飲料水として**最低限必要な量は、1リットル程度**です。

〔 ※飲料水として最低限必要な量は、体重1kgあたり15mlが一つの目安です。  
体重60kgの人であれば、15ml×60kg=900ml 〕

ただし、調理に使用する水等の飲む以外の水も含めると、**1日3リットル程度あれば安心**です。

また、湯せん、米や野菜、食器を洗ったりする水は、別途必要です。



# 備蓄の取り組み方

1 家庭にある食料品をリストアップしましょう。

まずは、いま現在、ご家庭にある食料品をリストアップしてみましょう。

2 これだけは用意しておきたい！というものをチェックしましょう。

備蓄食料品リストを参考に、普段食べているものの中で、いざと言うときに備えておきたい食料品をチェックし、ご家庭の人数や嗜好に応じた備蓄内容と備蓄量を決定しましょう。

備蓄内容が決まったならば、今ある食料品のリストと照らし合わせ、足りないものは買い足すようにしましょう。

## 🔑 高齢者、乳幼児、慢性疾患等への配慮

- ・ 高齢者には、柔らかくて食べやすい、おかゆのレトルトパックや介護食等を備えておきましょう。
- ・ 乳幼児には、多めの水と育児用ミルクやベビーフードといった離乳食等を備えておきましょう。
- ・ 慢性疾患の方や、介護を要する方、食物アレルギーの方は、行政からの応急物資では対応が困難なことが想定されます。医療機関等より推奨された食事メニューを参考に自分にあった食品を追加で備えておくことをおすすめします。



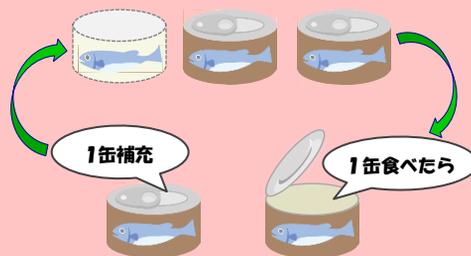
3 チェックリストを作りましょう。

ご家庭の備蓄内容が決まり、買い置きしたものが、いつの間にか消費してしまったり、賞味期限を超過してしまったりすることがないように、チェックリストを作って定期的に確認するようにしましょう。

備蓄しておきたいもの	我が家の必要備蓄量	商品名	我が家の備蓄量									
			年 月 日現在		年 月 日現在		年 月 日現在					
			備蓄量	判定	賞味期限	備蓄量	判定	賞味期限				
必需品	水	飲料水(2リ)			/	/	/			/	/	/
	カセットコンロ等の熱源	カセットコンロ			/	/	/			/	/	/
	ガスボンベ等の燃料	ガスボンベ			/	/	/			/	/	/
主食	精米又は無洗米				/	/	/			/	/	/
	レトルトご飯、アルファ米				/	/	/			/	/	/
					/	/	/			/	/	/

4 実践しましょう！

チェックリストに記載した食料品で、賞味期限が近づいたものは、普段の食事に取り入れ、その消費した分だけ新たに補充するようにしましょう。



## 米を中心とした備えをしましょう。



5

お米は保存性の高い食品です。栄養的にもエネルギーの供給源となり、調理のしやすさ・多彩さ、費用、保存スペースのどれをとっても優れていますので、備蓄の柱としましょう。備蓄には、食味・風味を維持するために日光の当たる場所を避け、涼しいところで保管します。より長期間用の備蓄にもお米を多めに買い置くことで、的確かつ簡便に対応できます。さらに、普段からごはん中心の食生活を心がけ、消費量を高めておけば、食味・風味の維持と買い置き量の確保を両立させることができます。また、無洗米であれば、米を研ぐ必要が無く、水が節約できます。



### お米の買い置き

市販の2kgの米を1袋備えることで、1食=0.5合=75gとすると、約27食分(約9日分)をまかなうことができます。

## 備蓄できる食料品は普段から多めに購入し、常に「買い置き」をしましょう。

6

缶詰や防災用の保存食ばかりを大量に購入する方法も一つの考えですが、費用がかさんだり、食事が単調になりがちです。まずは、通常購入している保存性の良い食料品を少し多めに「買い置き」し、その後、賞味期限などを考えながら計画的に消費し、消費したい分を新たに買い足すようにするだけで、かなりの備蓄ができます。

買い足しながら消費することが難しいご家庭では、適宜、缶詰などの長期間の保存に適した食品の割合を高めるとよいでしょう。



## 必須ではありませんが、日持ちする野菜・果物や調味料も多めに購入するとよいでしょう。

7

野菜や果物は、ビタミン・ミネラル・食物繊維の補充ができるだけでなく、食卓を色彩豊かなものにすることができる食品です。じゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃなど比較的に日持ちする野菜や果物も普段から多めに買っておきましょう。



一般的に、調味料は賞味期限が長いものが多く、開封しなければ品質も大きく損なわれませんので、普段から1袋、1瓶を多めに買って置くといよいでしょう。さらに、ご家族の嗜好にあった香辛料や調味料も備えておくといよいでしょう。



# 1週間分の献立例

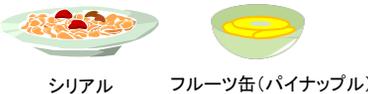
◆ 発災後1週間程度は、ライフライン(電気、ガス、水道)が停止する可能性があるため、水、熱源の確保を前提としています。

1日目		主な食材
朝食	 <p>パン(ジャム) チーズ 野菜ジュース バナナ</p>	パン:食パン チーズ、野菜ジュース、バナナ
昼食	 <p>ご飯 みそ汁 いわし煮付け</p>	ご飯:アルファ米(白米) みそ汁:カップ入りインスタントみそ汁 いわし煮付け:いわし味付け(缶)
夕食	 <p>五目ご飯 やきとり</p>	五目ご飯:アルファ米(五目ご飯) やきとり:焼き鳥(缶)

※ なお、発災当日は、冷蔵庫にあるものを中心とした献立とするのも良いでしょう。

2日目		主な食材
朝食	 <p>ご飯 豚汁 まぐろ水煮</p>	ご飯:レトルトご飯 豚汁:カップ入りインスタントみそ汁 まぐろ水煮:ツナ(缶)
昼食	 <p>きつねそば フルーツ缶(桃)</p>	きつねそば:即席カップ麺 乾燥わかめ 桃:フルーツ缶(桃)
夕食	 <p>ご飯(ふりかけ) 大和煮 ポテトサラダ</p>	ご飯:レトルトご飯、ふりかけ 大和煮:牛肉の大和煮(缶) ポテトサラダ:ポテトサラダ(缶)

3日目		主な食材
朝食	 <p>ご飯 みそ汁 いわしトマト煮 味付け海苔</p>	ご飯:レトルトご飯、味付け海苔 みそ汁:カップ入りインスタントみそ汁、豆腐(充填) いわしトマト煮:いわしトマト煮(缶)
昼食	 <p>親子丼 わかめスープ</p>	親子丼:レトルトご飯 親子丼の素(レトルト) わかめスープ:インスタントスープ(わかめ)
夕食	 <p>ご飯 ハンバーグ(コーン添え) オニオンスープ</p>	ご飯:レトルトご飯 ハンバーグ(コーン添え):ハンバーグ(レトルト) ホールコーン(缶) オニオンスープ:玉ねぎ

4日目		主な食材
朝食	 <p>シリアル フルーツ缶(パイナップル)</p>	シリアル:シリアル ロングライフ牛乳 パイナップル:フルーツ缶(パイナップル)
昼食	 <p>ご飯 みそ汁 ソーセージソテー</p>	ご飯:精米 みそ汁:カップ入りインスタントみそ汁 ソーセージソテー:ソーセージ(缶)、キャベツ、にんじん
夕食	 <p>カレーライス キャベツとオニオンのサラダ</p>	カレーライス:精米、カレー(レトルト) キャベツとオニオンのサラダ:キャベツ、玉ねぎ にんじん

5日目		主な食材
朝食	 <p>おむすび(梅干し、こんぶ)    コンビーフソテー</p>	おむすび: 精米、梅干し、昆布、焼き海苔 コンビーフソテー: コンビーフ(缶)、玉ねぎ、キャベツ
昼食	 <p>ピラフ    ポタージュスープ</p>	ピラフ: 精米 玉ねぎ、にんじん、ツナ(缶) ポタージュスープ: カップスープ
夕食	 <p>ご飯    麻婆豆腐    なめこおろし</p>	ご飯: 精米 麻婆豆腐: 豆腐(充填)、麻婆豆腐の素(レトルト) 長ねぎ なめこおろし: 大根、なめこ(缶)

6日目		主な食材
朝食	 <p>ご飯    みそ汁    まぐろ水煮    人参のきんぴら</p>	ご飯: 精米 みそ汁: インスタントみそ汁 まぐろ水煮: ツナ(缶) にんじんのきんぴら: にんじん
昼食	 <p>スパゲティミートソース    海藻サラダ</p>	スパゲティミートソース: パスタ(乾麺) ミートソース(レトルト) 海藻サラダ: 海藻サラダミックス、玉ねぎ
夕食	 <p>ご飯    さんま蒲焼(焼きねぎ添え)    なます</p>	ご飯: 精米 さんま蒲焼(焼きねぎ添え): さんま蒲焼(缶)、長ねぎ なます: 大根、にんじん

7日目		主な食材
朝食	 <p>ご飯    鮭ホイル包み焼き    オニオンスライス</p>	ご飯: 精米 鮭ホイル包み焼き: 鮭水煮(缶)、ごぼう、干しいたけ オニオンスライス: 玉ねぎ、かつお節
昼食	 <p>カレーうどん    フルーツ缶(みかん)</p>	カレーうどん: うどん(乾麺)、カレー(レトルト) にんじん、長ねぎ みかん: フルーツ缶(みかん)
夕食	 <p>牛丼    はりはり漬け</p>	牛丼: 精米 牛丼の素(レトルト) はりはり漬け: 切り干し大根

※ この1週間分の献立を実践する場合は、チェックリスト(記載例)を参考として下さい。 P14へ 

## コラム2: 水道水を飲料水として活用するためには

1. フタのできる清潔な容器に口元いっぱいまで水道水を入れて、フタをしっかりと閉めます。  
(市販のペットボトルの容器を活用する場合は、水道水を入れていることがわかるようラベルをはがしておきましょう。)

2. **直射日光を避けて、室温の低い所に保存しましょう。**

(水道水は、塩素による消毒効果により3日程度は、飲料水として使用可能です。  
ただし、浄水器をとおした水は、塩素による消毒効果がないので毎日のくみかえが必要です。)

※ 保存していた水は、3日を過ぎても、いざという時は、手を洗ったり、トイレ用の水になったりと生活用水として活用できます。

